

# Exceso de calor en la construcción

## Advertencia de peligro



El calor es un peligro serio en la construcción. El cuerpo acumula calor cuando trabaja y suda para deshacerse del exceso de calor. Pero algunas veces, el cuerpo no se enfría con la rapidez necesaria. Esto puede suceder, digamos, si está trabajando en un techo echando asfalto caliente o si levanta cargas pesadas.

El exceso de calor le puede hacer sentirse cansado, perjudicar su rendimiento en el trabajo y aumentar las posibilidades de que se lastime. Puede ser que le salgan ronchas. También puede ocasionarle:

**Deshidratación.** Cuando el cuerpo pierde agua, no se puede enfriar con la rapidez debida. Le da sed y se siente débil.

**Calambres.** Le pueden dar calambres musculares a causa del calor aun después de haber salido del trabajo.

**Agotamiento por calor.** Se siente cansado, con náuseas, con un poco de dolor de cabeza y como atolondrado (mareado y como tonto). La piel se le pone húmeda y como rojiza. Se puede desmayar.

**Insolación.** La piel se le puede poner caliente y seca y tiene fiebre alta. O se puede sentir confundido. Le pueden dar convulsiones o perder el conocimiento. **La insolación lo puede matar** a menos que busque ayuda médica de emergencia.

### El riesgo de la fatiga por calor

El riesgo de fatiga por calor depende de muchas cosas, como por ejemplo:

Su estado físico

El clima (la temperatura, la humedad)

La ropa que lleva puesta

La rapidez con la que tiene que mover o el peso que tiene que levantar

Si está cerca de un ventilador o si hay brisa

Si está en el sol.

Si hay un higienista industrial cerca de su centro de trabajo, pregúntele sobre el *Wet-Bulb Globe Temperature Index* (Índice de Temperatura Global de Cubeta Húmeda) que es una forma más exacta para estimar el riesgo de sufrir de fatiga por calor.

## Protéjase

Trate de hacer lo siguiente:

**Tome bastante agua fresca todo el día.** A veces será necesario que se tome un vaso de agua (entre 5 y 7 onzas) cada 15 minutos.

**Tome descansos constantes.** Descanse en un lugar fresco, sombreado. Utilice ventiladores.

**Póngase ropa de colores claros, hecha de algodón.**

**Haga el trabajo más pesado durante la hora más fresca del día.**

**Trabaje en la sombra.**

**Para el trabajo pesado en áreas calientes,** haga el trabajo turnándose con otros compañeros para que puedan descansar también.

**Si tiene que viajar a un área caliente para un nuevo trabajo,** tiene que tomarse su tiempo para que el cuerpo se acostumbre al calor. Tenga mucho más cuidado durante las primeras 2 semanas en el trabajo.

**Si trabaja con ropa protectora,** tiene que tomar más descansos. También quizá tenga que tomarse la temperatura y ver la frecuencia cardíaca (o palpitaciones). En un sitio *Superfund* donde la temperatura sea de 70 grados o más, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) dice que un profesional de la salud debe vigilarle su peso corporal, la temperatura y la frecuencia cardíaca.

**Si cree que alguien tiene insolación,** llame a emergencia o al 911. Llévela de inmediato a la sombra y desabróchele la ropa. Echele agua fresca en la cara y dele aire con un ventilador; si no hay ventilador, puede usar un pedazo de cartón para soplarle.

OSHA no tiene una reglamentación específica para el calor. Pero como se sabe que la fatiga por calor es un peligro serio, los trabajadores están protegidos por la **General Duty Clause** (la cláusula de deber general) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional. La cláusula dice que los patrones deben proveer empleo libre de peligros conocidos que causen o puedan causar daño físico. \*

**Si desea más información,** contacte al sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers Rights, CPWR) al teléfono 301-578-8500 o vaya a [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com), al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, 1-800-35-NIOSH o [www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)), o a OSHA (1-800-321-OSHA o [www.osha.gov](http://www.osha.gov)) o pase por el sitio web de eLCOSH en la siguiente dirección: [www.elcosh.org](http://www.elcosh.org).

\*OSHA Act, 5(a)(1); ver 29CFR, 1926.20.

© 2003, The Center to Protect Workers' Rights. Todos los derechos reservados. CPWR es una entidad de investigación, desarrollo y capacitación del Building and Construction Trades Dept., AFL-CIO: CPWR, Suite 1000, 8484 Georgia Ave., Silver Spring, MD 20910. (Edward C. Sullivan es presidente del Building and Construction Trades Department y el CPWR y Joseph Maloney es secretario tesorero.) Esta tarjeta ha sido producida gracias a las subvenciones CCU317202 del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y las subvenciones U45-ES09764 y U45-ES06185 del Instituto Nacional de Ciencias sobre la Salud Ambiental (NIEHS). El contenido de esta tarjeta es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH o NIEHS.